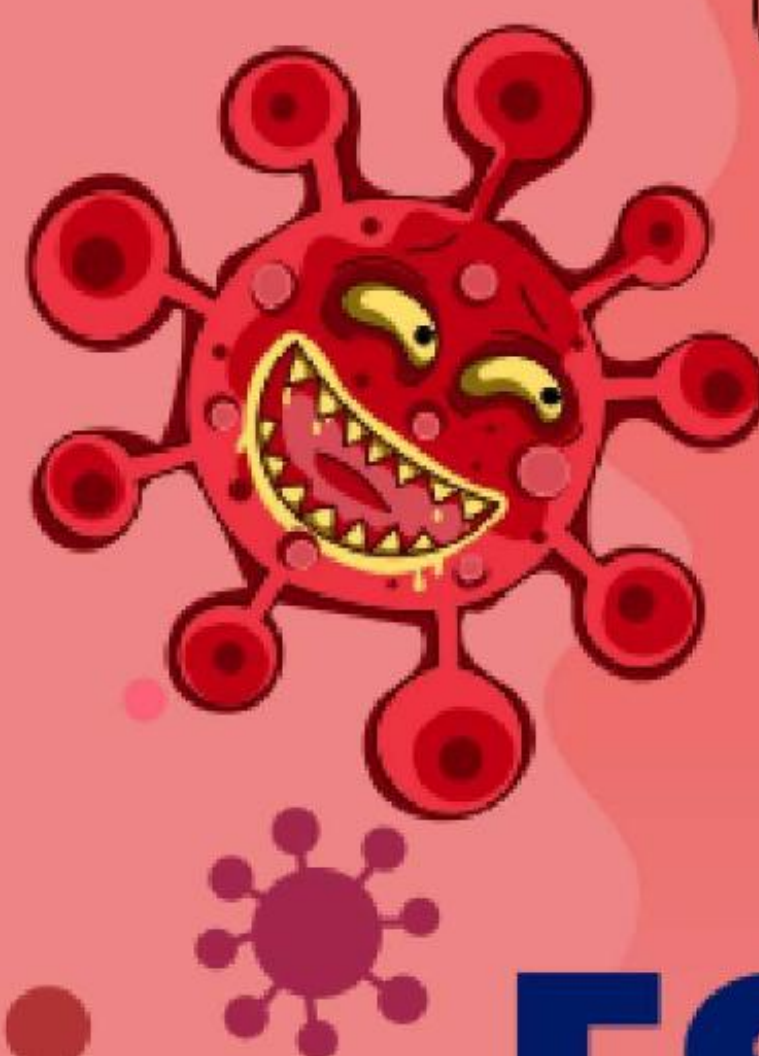
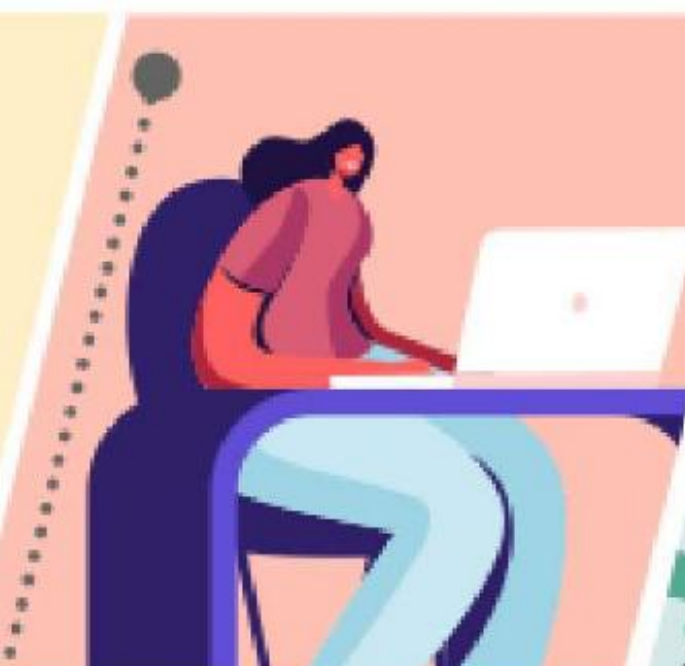
prof.com.partilhando
Mente Curiosa - Ano 4, Nº 84 - Agosto - 2020
Mente
Curiosa
alto astral
CONTROLE SUA ALIMENTAÇÃO!
Seu apetite aumentou durante a quarentena? Saiba por quê!
PRODUTIVIDADE E TRANQUILIDADE
Unir os dois é importante para ter um home office de qualidade
ESTRESSE NA PANDEMIA
Mudança de hábitos e incertezas sobre o futuro pioram o estado emocional. O que fazer para relaxar?

Cuide do seu emocional!

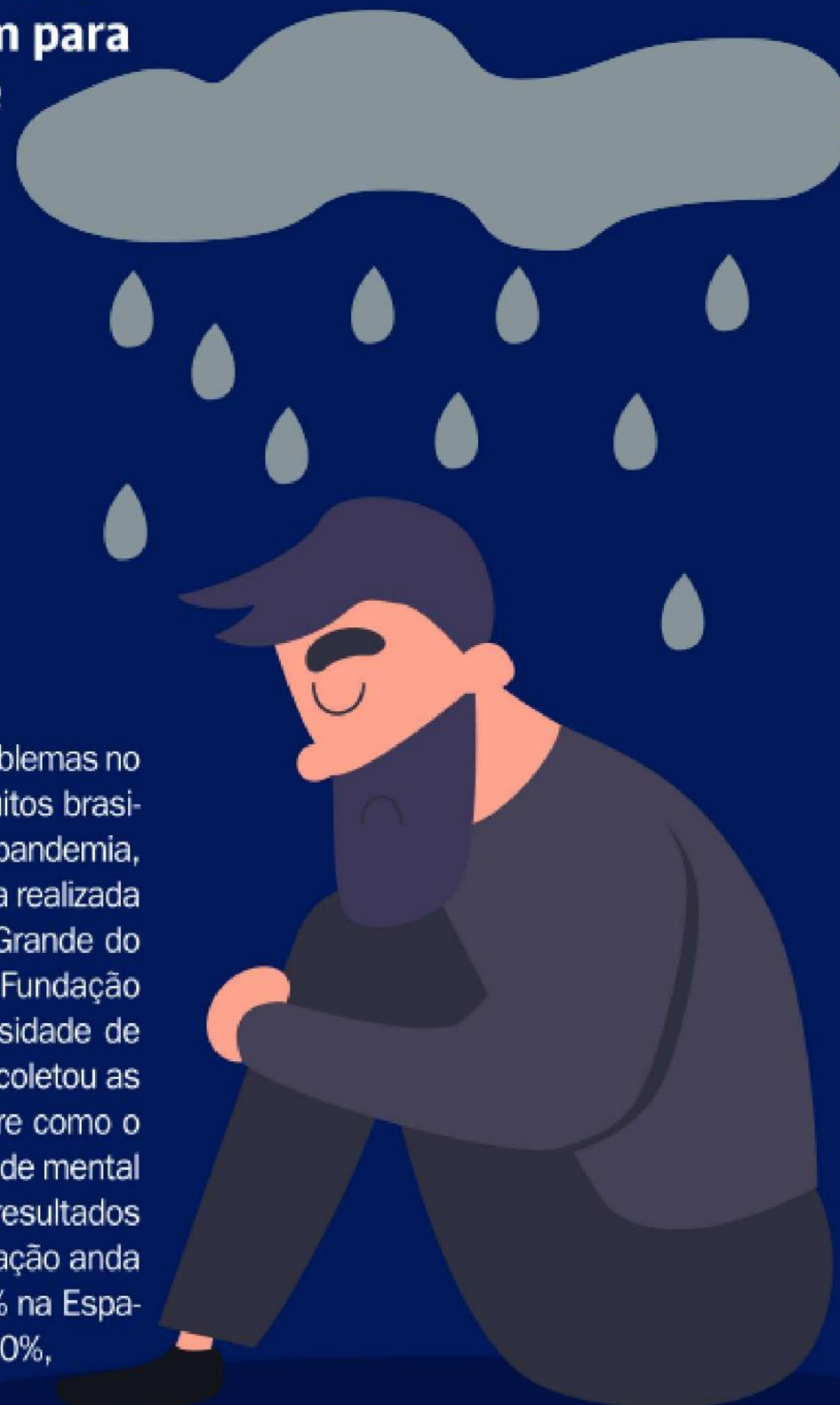
Apesar de muita gente estar mais tempo em casa, como recomendação para evitar aglomerações e, consequentemente, minimizar a propagação do novo coronavírus, cansaço e estresse estão tomando conta da rotina. Se teoricamente estamos tendo mais tempo para nós mesmos, por que estamos mentalmente esgotados? Você já deve ter elaborado a resposta para essa pergunta na sua cabeça: não estamos em uma situação comum, muito menos simples. Primeiro que tempo extra em casa não significa mais tempo de descanso. Segundo, a pandemia tem trazido sentimento de insegurança em relação a muitas coisas, como a manutenção do emprego, das relações sociais e da própria vida. É natural que o estresse chegue, certo? Mas controlar esse sentimento é essencial para se manter saudável e seguir em frente. Nesta edição, você vai entender melhor tudo o que vem causando sintomas físicos e mentais e o que pode ser feito para aliviá-los. Não hesite em buscar ajuda psicológica se achar necessário, ok? Boa leitura - e tire um tempo para descansar de verdade.

Marisa Sei, editora
marisa.sei@astral.com.br

CAPA
PRODUÇÃO GRÁFICA Tácia Mota
FOTO WK Dannait B/ Shutterstock Images

sumário

Pandemia x SAÚDE MENTAL

Mudança de hábitos e medo da doença colaboraram para o aumento do estresse e da ansiedade. Quando é necessário buscar ajuda médica?

Mais ansiosos e com problemas no sono: é assim que muitos brasileiros estão durante a pandemia, segundo uma pesquisa realizada pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) em parceria com a Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) e a Universidade de Valencia, na Espanha. A pesquisa coletou as respostas de 22 mil pessoas sobre como o distanciamento social afetou a saúde mental de brasileiros e espanhóis, e os resultados mostraram que, no Brasil, a população anda mais estressada (51%, contra 34% na Espanha), com alterações no sono (50%,

contra 38% na Espanha) e mudanças nos hábitos alimentares (44%, contra 23% na Espanha). Outra pesquisa, realizada na Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), aponta que os casos de depressão quase dobraram e os de ansiedade e estresse tiveram um aumento de 80%. O estudo foi feito por meio de um questionário on-line e contou com a resposta de 1.460 pessoas de 23 estados.

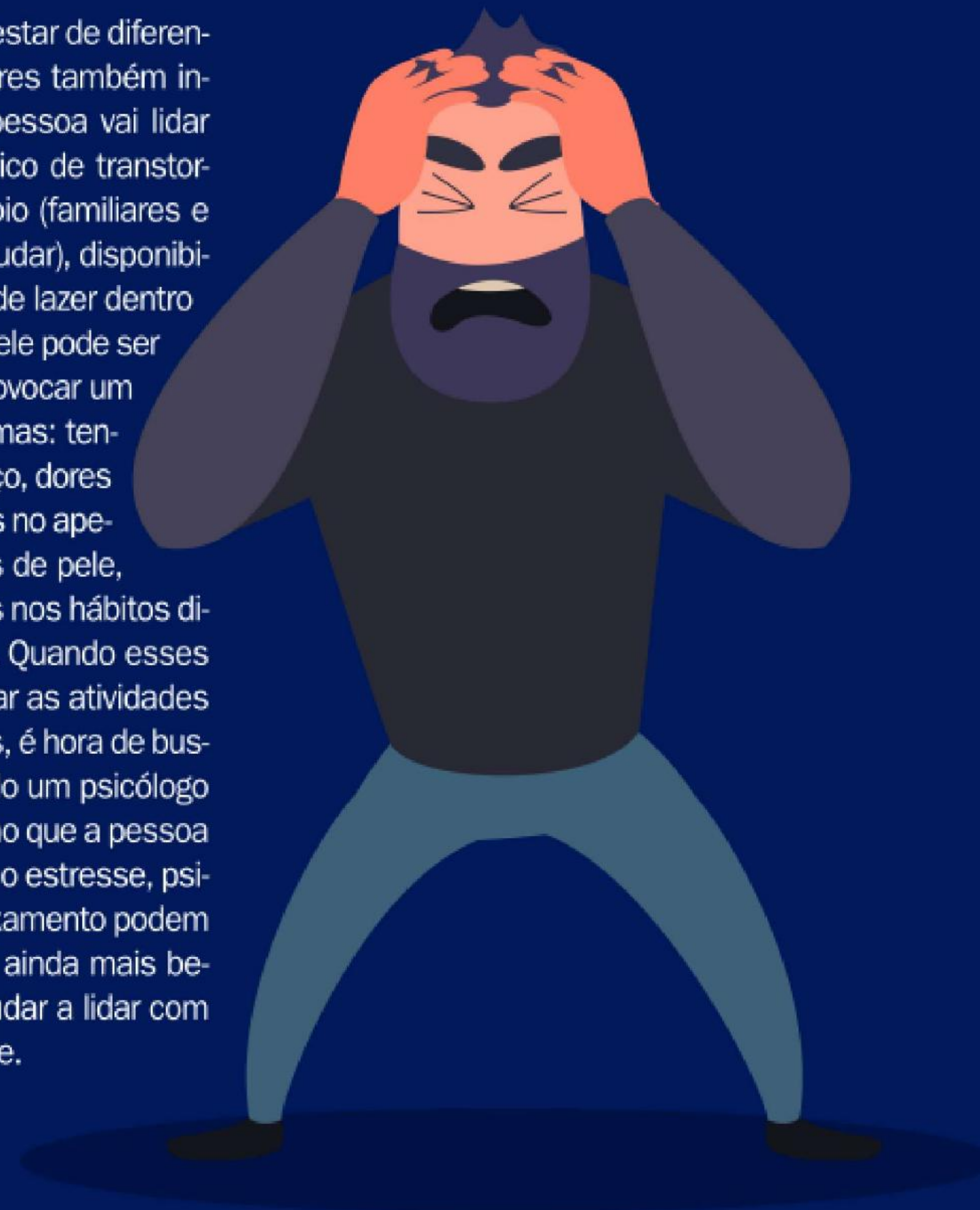
Com a pandemia, a mudança de hábitos foi inevitável: muitas pessoas passaram a trabalhar em casa, remotamente; a necessidade de distanciamento social impediu o encontro com pessoas queridas ou determinadas atividades de lazer; o que antes era feito em locais com grande número de pessoas hoje precisou ser adaptado para dentro do lar, como refeições e até exercícios físicos. Isso, somado ao medo do contágio da doença e de perder pessoas próximas, e a outros problemas como dificuldades financeiras, aumenta o estresse diário, podendo até provocar transtornos emocionais mais graves. "O estresse pandêmico é mais intenso do que outras manifestações ansiosas geradas por situações do dia a dia. Como não há previsão para que as coisas voltem a ser como eram de costume, esse tipo específico de resposta física acaba sendo mais assolador", diz o psicólogo Alexander Bez, especialista em relacionamentos, ansiedade e pânico. Esse estresse específico, ou seja, provocado pelo cenário do novo coronavírus, possui várias origens que podem ser isoladas ou integradas, mas todas sendo atacadas nas suas respectivas saúdes:

- **Saúde mental:** ansiedade e depressão (derivações de ambas);
- **Saúde emocional:** descontrole da emoção, ímpeto agressivo e dosagem de raiva;
- **Saúde econômica:** medo de perder a condição profissional conquistada;
- **Saúde existencial:** medo de perder a própria vida ou a de um ente querido;
- **Saúde intelectual:** desequilíbrio na associação do raciocínio (como se esquecer de tomar uma medicação já rotineira);
- **Saúde conjugal e sexual:** estresse que se dá pela diminuição da frequência ou sensação de falta de reciprocidade do(a) parceiro(a), que pode não estar sentindo vontade devido ao cenário instável).

QUANDO É DEMAIS?

Vivenciar períodos de estresse é normal nessa situação, afinal, ninguém estava preparado para uma pandemia. Assim, mesmo quem nunca apresentou nenhum tipo de transtorno emocional pode sofrer com esse tipo de problema nessa fase. "Nesse momento, a pessoa pode desenvolver o quadro da 'Síndrome da Cabana' - a sensação de perigo ao sair de casa devido ao tempo extenso de isolamento social. Esse quadro está associado somente ao momento pandêmico, então, as predisposições de outros quadros não interferem", explica o psicólogo.

O estresse pode se manifestar de diferentes maneiras e diversos fatores também interferem na forma como a pessoa vai lidar com a situação, como histórico de transtornos emocionais, rede de apoio (familiares e amigos dispostos a ouvir e ajudar), disponibilizar de momentos e opções de lazer dentro de casa, entre outros. Assim, ele pode ser mais intenso ou menos, e provocar um ou mais dos seguintes sintomas: tensão e dor nas costas e pescoço, dores de cabeça, insônia, alterações no apetite, acne e outros problemas de pele, dor no estômago e mudanças nos hábitos digestivos, irritação e cansaço. Quando esses sintomas passam a atrapalhar as atividades diárias ou a ficar insuportáveis, é hora de buscar ajuda médica, consultando um psicólogo ou psiquiatra. Contudo, mesmo que a pessoa esteja conseguindo lidar com o estresse, psicoterapias e medidas de relaxamento podem ser adotadas a fim de trazer ainda mais benefícios para o dia a dia e ajudar a lidar com a situação de forma mais leve.

Os casos de ansiedade e estresse aumentaram 80% durante a pandemia, segundo estudo realizado na Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)

CAPACIDADE DE ADAPTAÇÃO

"Muitas adversidades fazem com que todos nós tenhamos que tomar - dentro do aparelho psiquico-intelectual - medidas positivas para combater a negatividade efêmera que eventualmente nos assola, como agora, na fase pandêmica. Essas mudanças de hábitos são necessárias e indicam 'adaptações emergenciais'. Quanto mais pudermos nos adaptar a tais mudanças, mais rápido nos acostumamos ao novo cenário", diz Alexander. Toda mudança gera um estresse, até mesmo as mais simples, como mudar de casa ou de emprego. A capacidade de adaptação às mudanças é o que ameniza o estresse e ajuda o indivíduo a administrar melhor o dia a dia e a seguir em frente. Para o psicólogo, ter a consciência de que as medidas tomadas são necessárias como protetoras pode ajudar na adaptação psicológica para essa fase. Entender que ela é passageira também auxilia no processo de controle do estresse.

Para algumas pessoas, porém, certas mudanças vieram para ficar, como o trabalho remoto ou a troca de emprego. Assim, aceitar que a modificação é necessária e transformar a rotina fazendo as devidas adaptações é importante para combater as situações que hoje causam estresse ou, ao menos, compreendê-las e encontrar novas maneiras de lidar com elas.

FOTOS Garder Elena/ Shutterstock Images

COMENDO DEMAIS na quarentena?

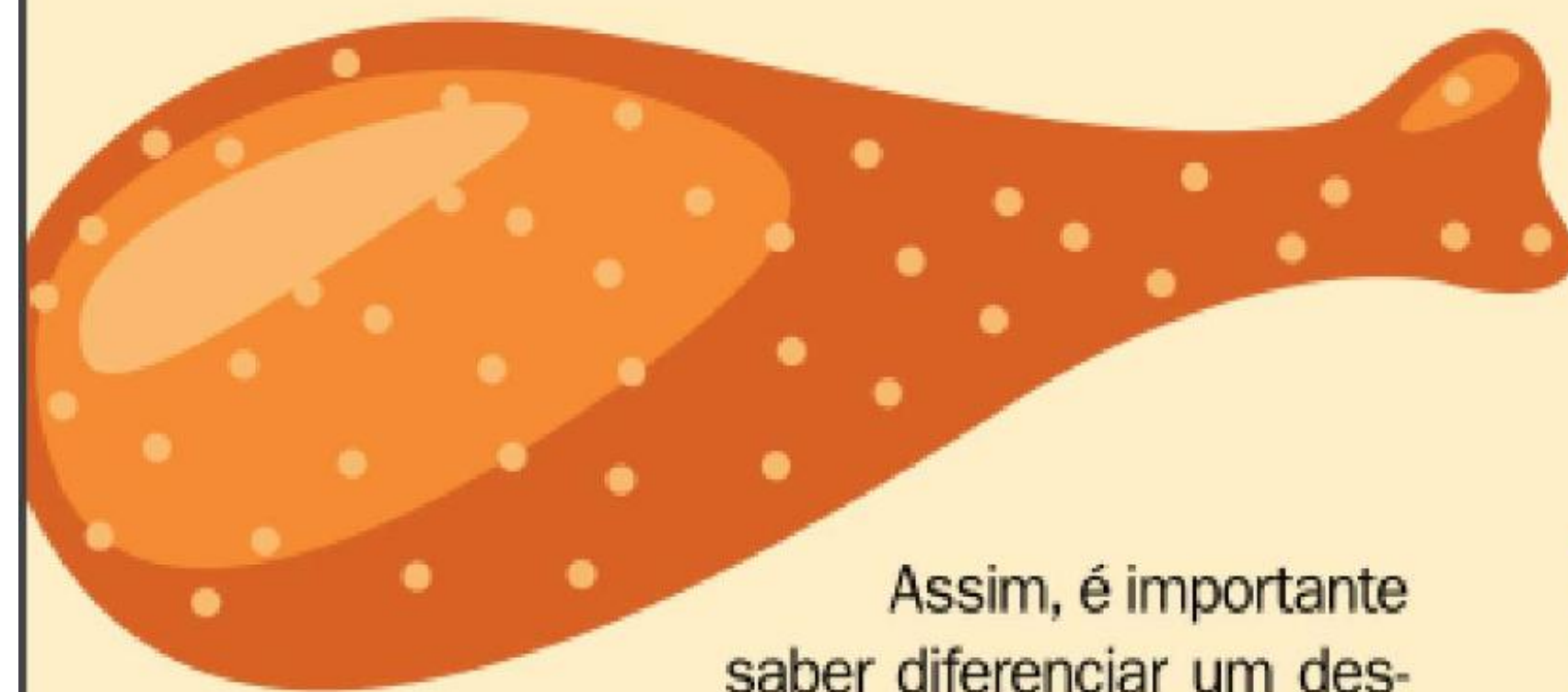
Algumas medidas podem ajudar na retomada da rotina saudável, mas a ajuda profissional pode ser necessária

Estoque de alimentos em casa, aventuras na cozinha para passar o tédio, rotina modificada e estresse: durante a pandemia, tudo isso foi capaz de levar muita gente a comer em quantidades bem maiores do que as de costume, ou a optar por alimentos mais calóricos e menos nutritivos. Quem estava seguindo uma alimentação equilibrada com algum objetivo, como o emagrecimento ou o controle de algum problema de saúde, se viu em uma situação de falta de controle e de mudanças na rotina alimentar. Segundo um levantamento do Vigilantes do Peso, 39,1% das pessoas mudaram hábitos alimentares; 27,1% estão ansiosos e comendo mais; 20,1% estão menos saudáveis e 48,7% não estão conseguindo se exercitar.

Com a mudança de hábitos necessária para evitar a propagação do novo coronavírus, é normal ter dificuldades para manter uma rotina alimentar ou de exercícios físicos, especialmente se os problemas emocionais já estavam presentes antes da pandemia. "Segundo o Instituto de Terapia Cognitiva (ITC), entre 40% e 96% dos pacientes com transtorno alimentar sofrem de depressão e ansiedade, sintomas que tendem a se agravar com o isolamento, se não houver acompanhamento de um profissional. No caso da vontade incontrolável de se alimentar, mesmo sem sentir fome, o indivíduo busca na comida conforto e segurança", destaca a psicóloga Renata Borja, especialista em terapia cognitivo-comportamental. É necessário também ter atenção aos prejuízos que essa nova rotina pode causar, piorando o estado emocional, provocando indisposição, agravando problemas de saúde, entre outros.

É COMPULSÃO?

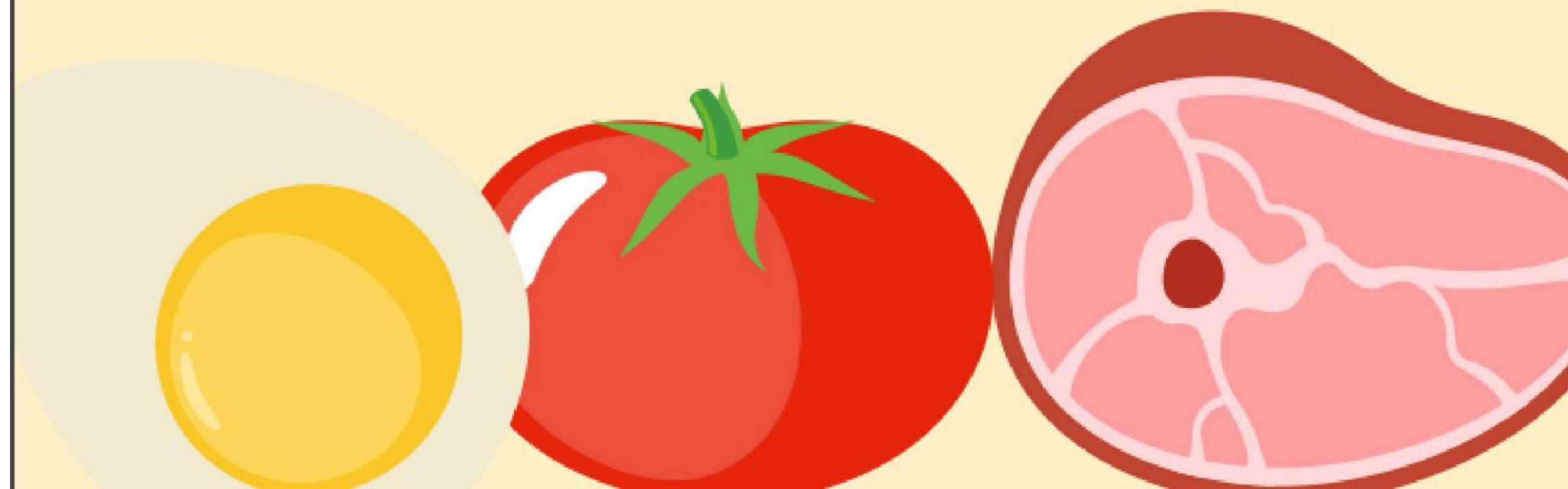
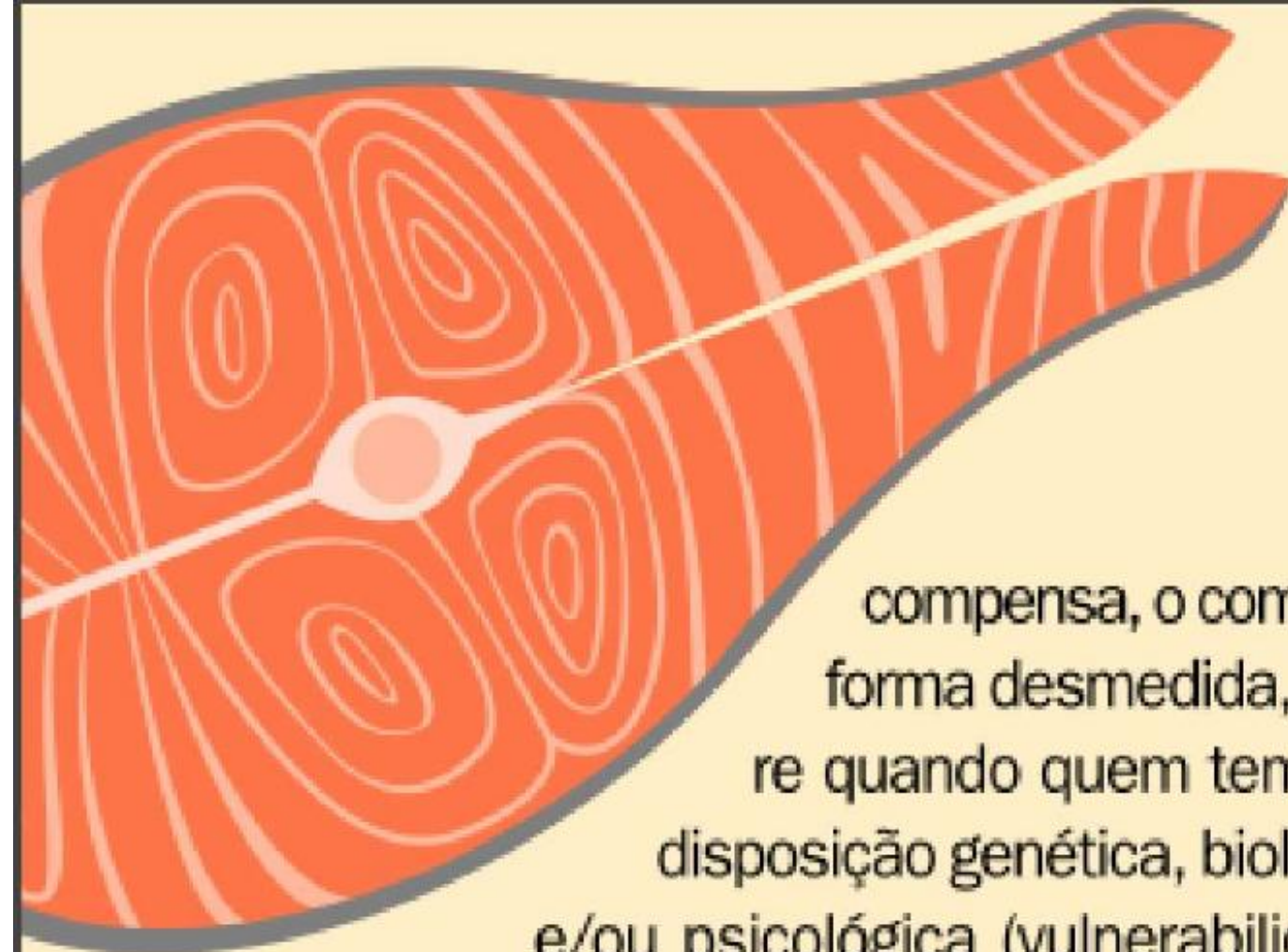
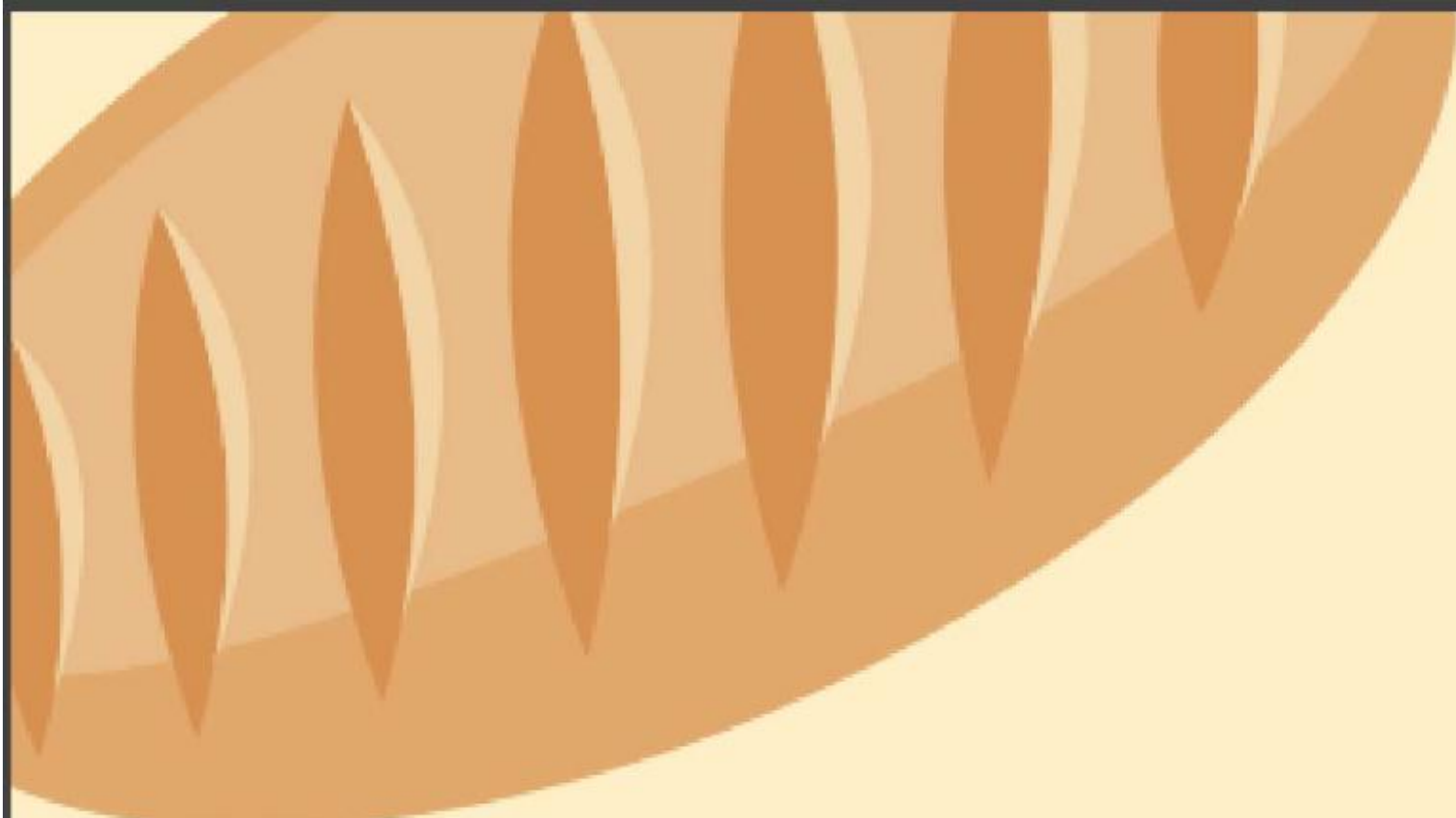
A fome emocional pode ocorrer em qualquer pessoa durante uma situação complexa como a pandemia. É comum tentar aliviar sentimentos como raiva, tristeza, medo, angústia e ansiedade no ato de comer descontroladamente e, geralmente, a escolha é pelo alimento que mais traz conforto e prazer, como doces ou produtos gordurosos. Quem passou a ter esse descontrole durante a pandemia, é capaz de reconhecer sua mudança de hábitos e não desenvolveu problemas mais graves com isso pode voltar a ter hábitos saudáveis com a ajuda de profissionais como nutricionistas e nutrólogos e, caso necessário, psicólogos para dar o suporte necessário para a retomada da rotina saudável.

No "comer para desestressar", é comum buscar alimentos que, em grande quantidade, não são saudáveis, como doces, frituras e fast food. O nutricionista Leone Gonçalves explica que o aumento no consumo desses alimentos durante a pandemia se deu pela forma como eles agem no organismo. Por serem ricos em glicose, substância que entra rapidamente na corrente sanguínea, eles são absorvidos quase imediatamente e estimulam a produção de hormônios como a serotonina, responsável pela regulação do sono e do humor. "Assim, a pessoa experimenta uma sensação de leveza e desestresse, além dos doces estarem frequentemente associados a memórias e sensação de prazer. Ao considerar o cenário atual, é comum que as pessoas busquem por válvulas de escape alimentar, como forma de aliviar a tensão", destaca o nutricionista.

Assim, é importante saber diferenciar um descontrole leve que surgiu com a situação de pandemia e que pode ser modificado com medidas simples de um transtorno alimentar, que necessita de tratamento. Também é necessário atenção para que essa fome emocional não se transforme em uma compulsão alimentar, o que pode ocorrer em pessoas suscetíveis a desenvolverem transtornos emocionais ou que já tinham alguma condição, como depressão ou transtorno obsessivo-compulsivo. “Se a pessoa come mais rápido que o normal; come mesmo estando saciada; come escondida dos outros; fica mais introvertida; sente-se triste ou culpada por ter comido e apresenta outros vícios, é hora de buscar ajuda”, avisa Renata. A compulsão alimentar é diagnosticada quando a pessoa sente necessidade de comer mesmo estando sem fome, comendo grandes quantidades de alimentos em pouco tempo e, geralmente, o ato vem acompanhado de culpa. Após o diagnóstico, é importante que a pessoa tenha acompanhamento psicológico, nutricional e uma rede de apoio (da família ou de pessoas que moram com ela).

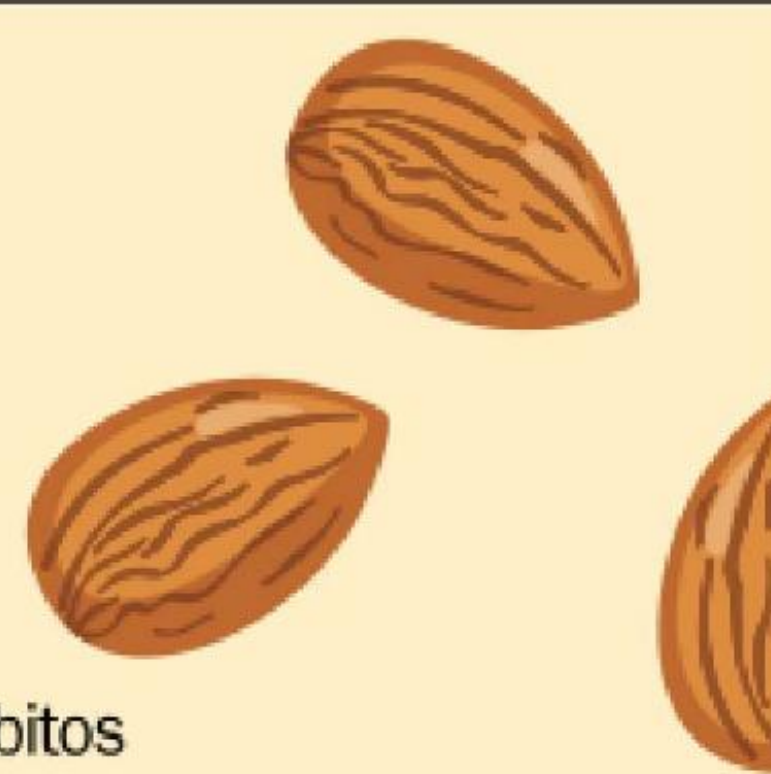
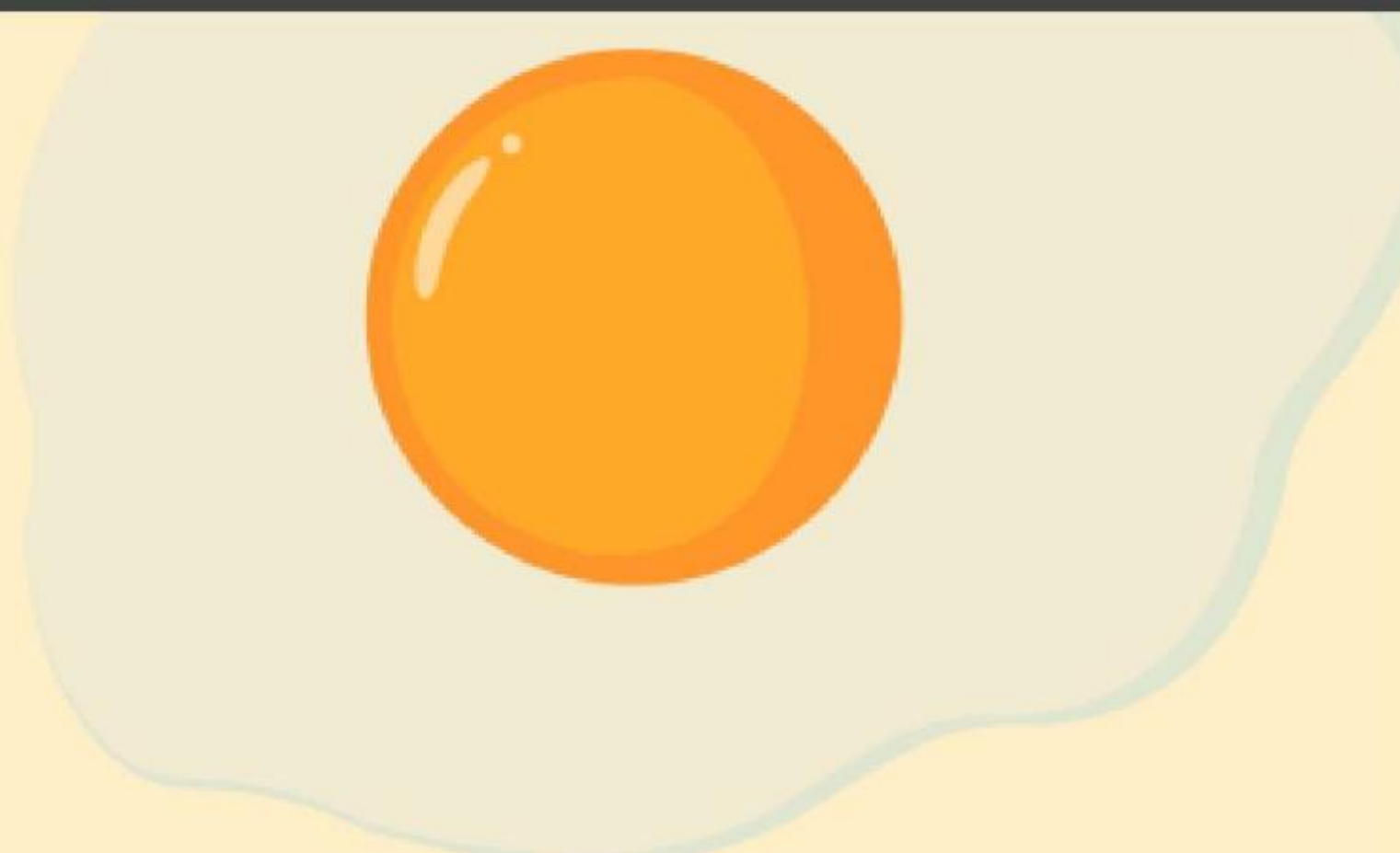
ALIVIANDO AS EMOÇÕES

Desde o nascimento, o ato de comer vai além de uma relação de sobrevivência, estando ligado também ao conforto emocional. Ao amamentar um filho, por exemplo, a mãe acalenta-o de forma carinhosa, e assim comida e afeto são associados. Além disso, o bebê, ao sentir fome, chora para se comunicar, saciando seu incômodo e transformando a comida em uma espécie de calmante. Mesmo depois de adultos, as pessoas continuam dando significados emocionais à comida, desde se premiando até se confortando com algum alimento. Quando esse sistema de recompensa sai do controle, as pessoas compulsivas criam uma relação de guerra e luta com a comida. Diferentemente de uma substância prejudicial à saúde, a comida é necessária para a sobrevivência, por isso é necessário restabelecer uma relação saudável em vez de evitar o objeto da compulsão - e a reconstrução dessa relação muitas vezes só consegue ser feita com orientação profissional.

Segundo a psicóloga Renata Borja, o uso da estratégia mal adaptativa do sistema de re-

compensa, o comer de forma desmedida, ocorre quando quem tem predisposição genética, biológica e/ou psicológica (vulnerabilidade) se expõe ou vive situação de estresse. "O cérebro para de participar totalmente da tomada de decisões e age automaticamente. Quando o comer em excesso torna-se um hábito e um ato sem consciência, ele não desaparece porque está codificado na estrutura do cérebro", explica. Vencer essa barreira e retomar o controle depende de outros hábitos saudáveis que também colaboram com a saúde mental, como boas noites de sono, prática de exercícios físicos, atenção à qualidade do que se come e ajuda de uma equipe multidisciplinar com psicólogo, endocrinologista e nutricionista. "Não há reeducação alimentar sem reeducação emocional. É possível fazer uma reestruturação cognitiva com mudança de hábitos identificando pensamentos desconstrutivos e sabotadores, atividades que melhoram o humor, autovalorizar decisões assertivas, classificar o sentimento de prazer e realização após execução para se motivar, organizar e planejar as refeições, entre outras medidas", lista Renata.

SOB CONTROLE

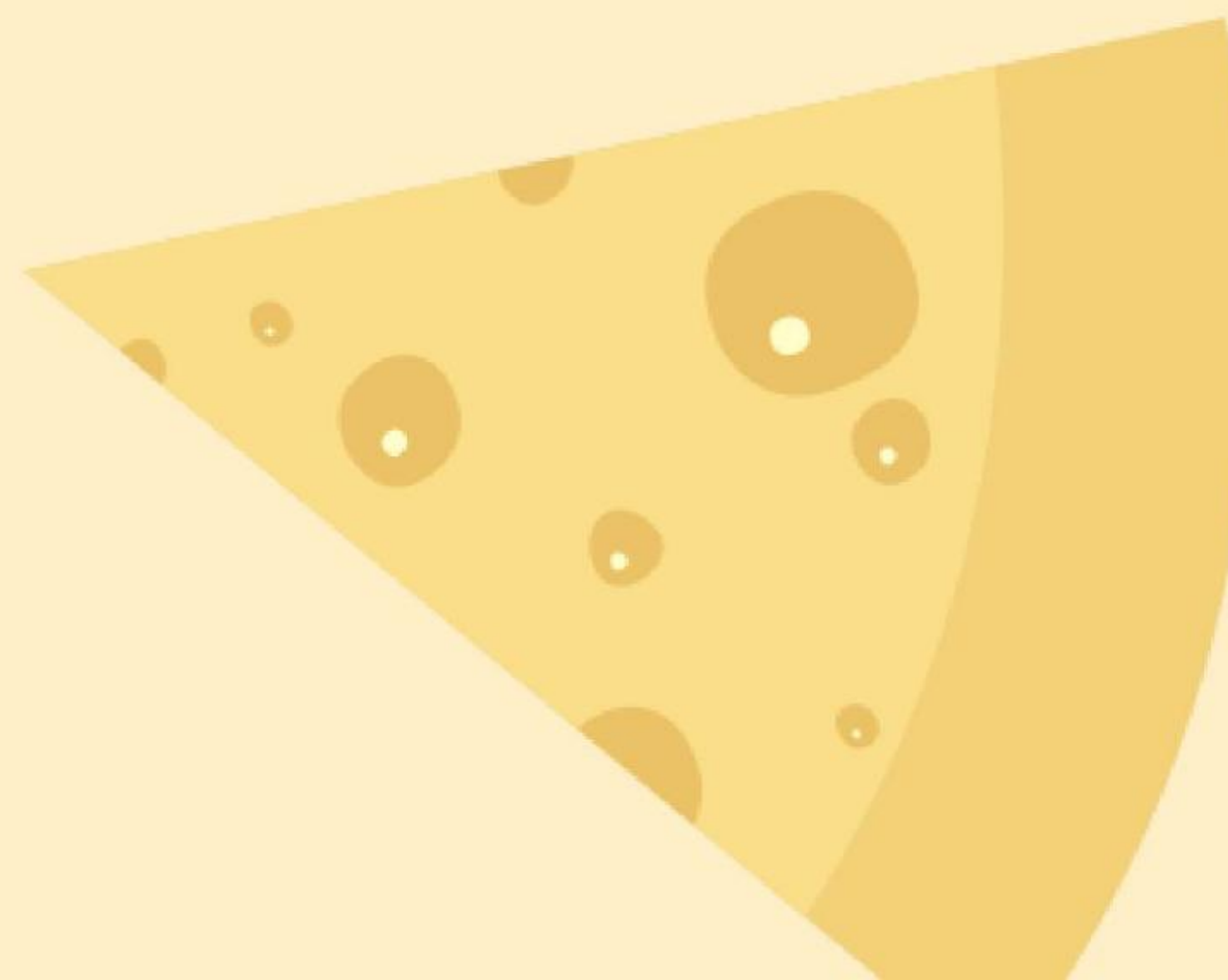
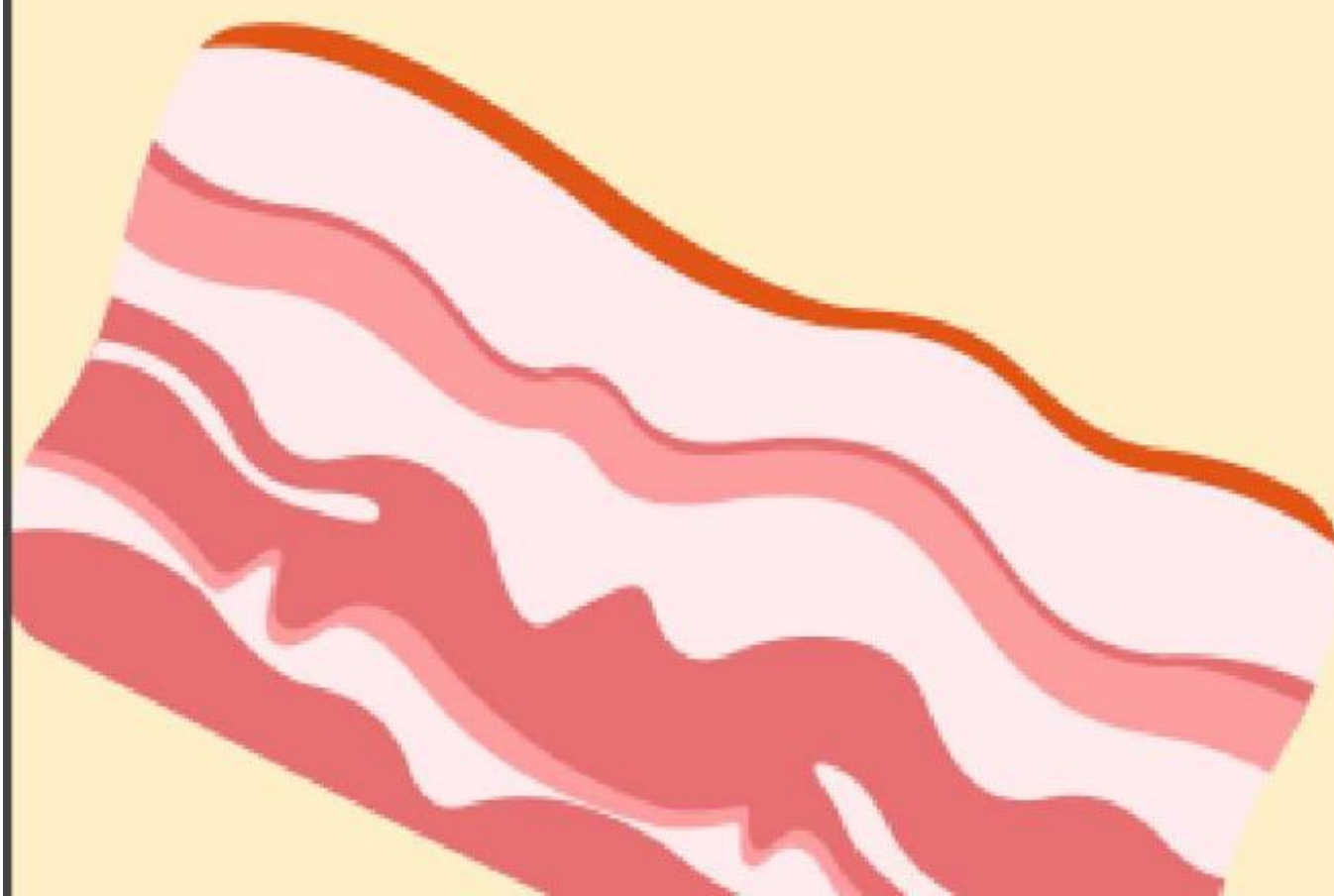
Se a mudança nos hábitos alimentares não caracteriza um transtorno alimentar, bastam algumas medidas no dia a dia para ter uma dieta saudável. Caso esteja se incomodando com os sintomas, não hesite em procurar ajuda psicológica. Porém, se o objetivo é voltar à rotina equilibrada e seguir em busca de objetivos como manter a boa forma física e a saúde, algumas dicas podem ajudar:

- Todo alimento é permitido, desde que haja atenção quanto à quantidade e frequência de consumo. "É importante não se culpar caso queira comer um doce, ele pode fazer parte da alimentação", pontua Leone. Tente não incluir alimentos calóricos todos os dias e consuma-os em pequenas quantidades, saboreando com atenção cada mordida.
- Não abandone as consultas nutricionais - durante a pandemia, elas podem ser realizadas on-line, portanto, não há necessidade de se deslocar até a clínica.
- Planeje-se! Como a maioria das refeições está sendo realizada em casa, a dica é tirar um dia da semana para cozinhar e separar tudo em porções (do

tamanho de uma refeição cada) que podem ser congeladas. Vá ao mercado apenas com a lista de alimentos que fazem parte da sua rotina saudável e não desvie das prateleiras.

• Identifique sua ansiedade. Antes de pedir aquela guloseima pelo delivery ou repetir o prato de comida, pare e reflita se você está realmente com fome e se aquilo é necessário. Antes de comer por ansiedade, respire fundo e aposte em chás relaxantes, como o de camomila, erva-cidreira e capim-limão. Substitua o ato de comer por alguma atividade que proporcione prazer e desvie a atenção da comida.

• Saiba quando o comer se tornou automático. Quando você liga a televisão para ver um filme, logo leva um pote de petiscos para o sofá? Fica beliscando enquanto trabalha em frente ao computador? Tenha consciência de quando os alimentos estão sendo ingeridos "automaticamente", ou seja, sem a total consciência do que está sendo consumido e saboreado.

• Experimente receitas novas e saudáveis. Aventurar-se na cozinha é algo muito comum na quarentena, e preparar as refeições para si mesmo ou para a família pode se tornar um momento de relaxamento. Porém, cuidado com o excesso de pães, bolos e outras receitas repletas de açúcar e gordura: melhor deixar para ocasiões especiais ou para um dia do fim de semana. Transforme a tarefa de fazer as refeições diárias em um momento de lazer, testando novas formas de preparo de um mesmo alimento e experimentando outros temperos. "A maior parte da dieta tem que ir ao fogão mesmo. Mas se quiser fazer bolos ou pães, é indicado trocar a farinha de trigo pela farinha de aveia ou farinha integral, açúcar por adoçante, óleo de cozinha por óleo de coco. Essas três trocas já vão ajudar muito!", indica o nutrólogo Fernando Cerqueira.

FOTOS Tomacco/ Shutterstock Images e Romawka/ Shutterstock Images

Produtividade e tranquilidade no **HOME OFFICE**

Trabalhar em casa tem muitas vantagens, mas é necessário ter cuidado para respeitar os próprios limites e não piorar o estresse

Outra mudança de hábitos trazida pela pandemia é a forma como muitas pessoas estão trabalhando. Quem precisa apenas de um computador com acesso à internet tem a oportunidade de adotar o trabalho remoto, teletrabalho ou home office (em inglês, "escritório em casa"). O teletrabalho, se bem organizado, pode trazer benefícios tanto para a empresa quanto para o colaborador. Segundo um estudo realizado pela consultoria Cushman & Wakefield, que entrevistou 122 executivos de multinacionais que atuam no Brasil, 73,8% das empresas pretendem adotar esse regime de trabalho de maneira definitiva. Manter o teletrabalho também é a vontade da maioria dos funcionários, segundo outra pesquisa feita por uma empresa de recrutamento: 86% dos entrevistados gostariam de realizar o trabalho remotamente com mais frequência, mesmo após a flexibilização da quarentena. Por outro lado, a falta de adaptação à nova rotina pode levar o trabalhador a se estressar mais e perder a motivação. Assim, que tal conferir algumas dicas para tornar o dia a dia mais tranquilo?

ESPAÇO ADEQUADO

Cada pessoa pode precisar de um lugar diferente para conseguir se concentrar e manter a produtividade. Há quem se dê bem com barulho e outros que necessitem de silêncio. Assim, o ideal é descobrir qual o ambiente mais favorável para você e adotá-lo como escritório. "O bacana de poder trabalhar home office é exatamente isso, poder personalizar seu espaço de trabalho transformando-o em um foco de produtividade", destaca a arquiteta Amanda Mori.

Seja em um cômodo destinado exclusivamente para o trabalho ou em um espaço em frente ao jardim, o importante é que o local seja livre ou, pelo menos, limitado de distrações, e com boa iluminação. É fundamental ter móveis apropriados para que o trabalhador não termi-

ne o dia com dores - o que pode gerar ainda mais estresse e outros problemas de saúde. Se você não dispõe de cadeiras reguláveis e mesas apropriadas, procure fazer adaptações econômicas como usar almofadas, apoios de madeira para pés, ajustar a altura do monitor com caixas ou outros objetos. Caso o funcionário não possua os devidos recursos para trabalhar em casa e a empresa tenha determinado o teletrabalho, é função dela oferecer os equipamentos necessários, mesmo que temporariamente.

Avise a todos sobre os momentos em que não quer ser incomodado, especialmente em horários de reunião por videoconferência. Mantenha a mesa sempre arrumada e o ambiente limpo.

MANTENHA UMA ROTINA

A tentação de adaptar os horários conforme a própria vontade é grande, mas o risco de atrasar as tarefas e se desorganizar com a equipe é ainda maior. "Acordar e iniciar o expediente nos mesmos horários do escritório ajuda o cérebro a 'entender' o trabalho em casa. Ao longo da sua vida profissional, sua mente entendeu a sua rotina e sabe os horários em que tudo acontece. Não provocar mudanças fará com que ele continue entendendo que é hora de trabalhar", explica o pesquisador em neurociência e engenheiro Renner Silva.

Mas da mesma forma que o horário de começar foi estabelecido, é importante também respeitar a hora de parar. "Limite a jornada. Conforme a semana evolui, o cansaço e estresse prejudicam as funções cognitivas. Você deverá desenvolver tanto a habilidade de ser um bom profissional no ambiente caseiro como a de ser um excelente membro familiar no mesmo ambiente. Por isso, horários têm que ser respeitados", ensina Renner.

APROVEITE O SEU TEMPO

Se você ganhou uns minutos a mais porque não é mais necessário se locomover até a empresa e acordou no mesmo horário, aproveite esse tempo extra para organizar sua mente e suas tarefas com calma. Para aliviar o estresse, você pode começar o dia preparando um café da manhã e sentando-se à mesa sem a presença do computador ou do celular, para fazer cada coisa no seu tempo. No final do expediente, também é pos-

sível incluir uma atividade rápida e que promova o relaxamento, como leitura, música, um lanche saudável, ou qualquer outra atividade que o trabalhador considere prazerosa.

MUDE DE AMBIENTE

Para estimular a produtividade, se o ambiente de trabalho possuir luzes artificiais, o ideal é que elas sejam brancas, pois reduzem a produção de melatonina (o hormônio do sono), aceleram o metabolismo e deixam as pessoas mais despertas. Se a iluminação for natural, invista em cortinas para equilibrá-la conforme a necessidade.

Ao encerrar o trabalho, o cérebro precisa entender que é hora de descansar. Nesse momento, até mesmo um detalhe pode fazer a diferença, como a iluminação. "Observamos que, ao parar de trabalhar, para entrar num ciclo de relaxamento é importante desligar as luzes brancas e dar preferência ao ambiente mais escuro, meia-luz ou com luzes amarelas, que terão o efeito contrário e retornará o ambiente 'lar' da sua casa", diz a arquiteta.

DIVIDA AS TAREFAS DE CASA!

É comum que as tarefas se acumulem, já que estar mais tempo em casa significa mais louça para lavar e filhos para cuidar, por exemplo. Se você mora com mais pessoas, é fundamental dividir as tarefas para que ninguém saia prejudicado. Se necessário, estabeleça os afazeres e o horário que cada um deve ser realizado em uma planilha a ser seguida por todos os moradores.

FOTOS ivector/ Shutterstock Images

5 dicas para
AFASTAR O ESTRESSE
Elas podem ser seguidas por qualquer pessoa e ajudam a prevenir e combater o desequilíbrio emocional na pandemia

A resposta de cada indivíduo para o estresse ou para o tratamento depende do que provocou a ansiedade ou o estresse, dos fatores ambientais e genéticos. Por isso, cada um vai precisar de uma ou mais medidas para combater o problema no dia a dia. “Assim como a capacidade individual de interpretar, avaliar e elaborar estratégias de enfrentamento são parte da personalidade do indivíduo que é moldada a partir da priori genética de personalidade, somada a fatores externos”, acrescenta o psicanalista e neurofilósofo Fabiano de Abreu. Ou seja, cada pessoa lida com as situações de uma forma e o autoconhecimento é a melhor maneira de reconhecer as causas do problema e buscar soluções. As medidas a seguir podem ser adotadas por qualquer pessoa, seja para amenizar o estresse ou para preveni-lo.

PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA

Mesmo que as academias ainda estejam fechadas em algumas cidades e em outras abertas, porém você ainda não sente segurança para frequentar, é possível se exercitar em casa mesmo, com treinos eficientes para manter a saúde física e mental. É só separar um espaço em casa, arrastar os móveis e usar de 30 a 50 minutos do dia para se concentrar apenas no exercício que está sendo realizado. “Tendo um bom espaço, você consegue realizar diversos exercícios como séries de abdominais, polichinelo, alongamento e até yoga. Quem gosta de dançar pode conectar nos canais de música e de coreografias disponíveis no YouTUbe e arriscar passos novos”, indica a educadora física Stella Torreão, sócia do Espaço Stella Torreão (RJ).

Os exercícios físicos fazem o corpo liberar endorfina, um neurotransmissor que promove a sensação de bem-estar e age como analgésico natural, aliviando os sintomas do estresse. Manter os treinos regulares pode demandar mais disciplina durante a quarentena, mas o importante é fazer o que gosta e buscar alternativas para motivação, como videoaulas, uso de objetos (faixas elásticas, bolas, pesos improvisados, etc.) ou acompanhamento diário de um treinador. “Que tal combinar com os amigos de ma-

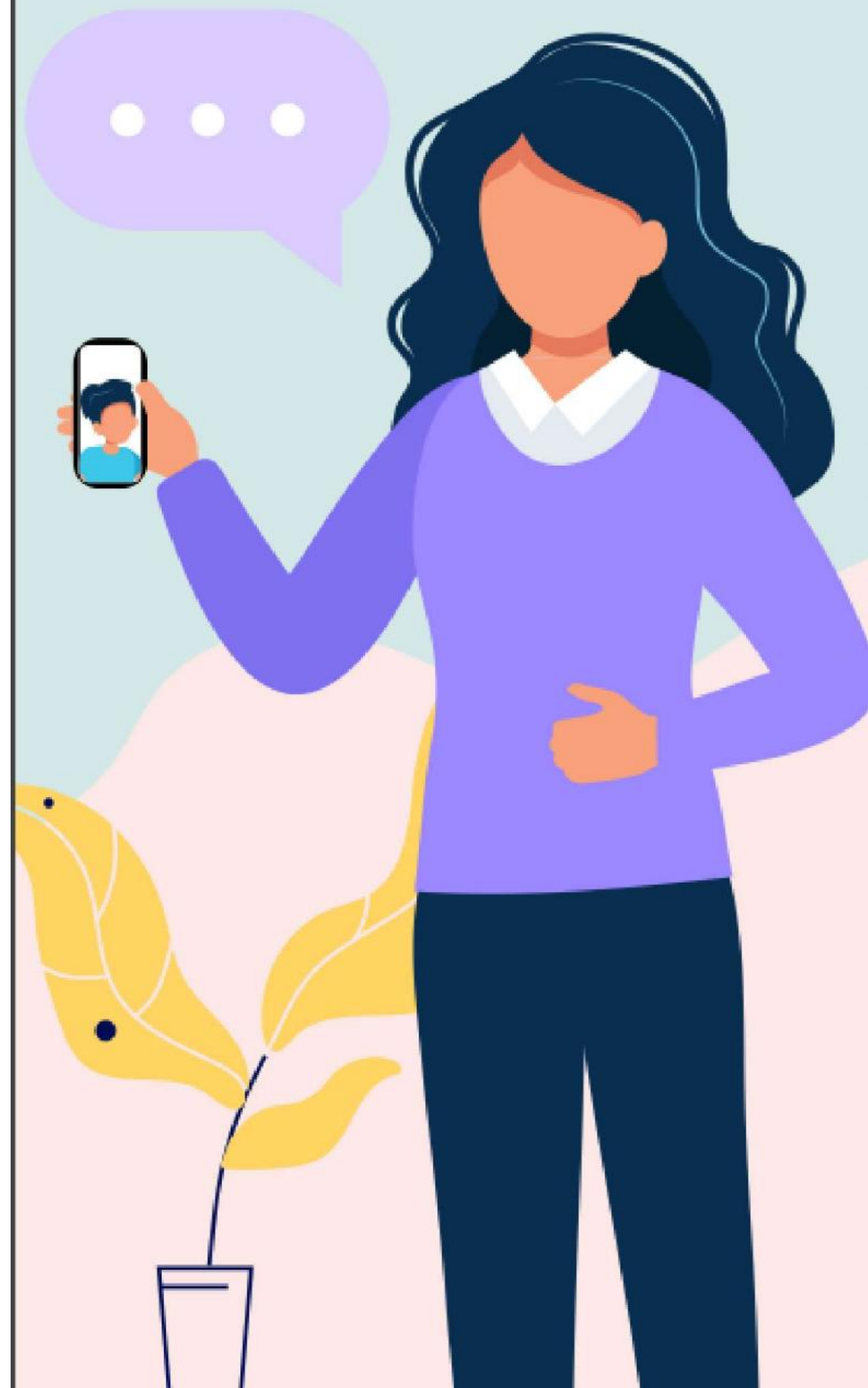
lharem juntos, ao mesmo tempo, mas cada um na sua casa? Vocês podem se filmar e depois trocar mensagens contando como foi essa experiência", recomenda Stella.

MANTENHA CONTATO

E falando em conversar com os amigos, aproveite os dispositivos eletrônicos para manter contato com as pessoas queridas. Marque videochamadas em grupo, converse sobre como foi o seu dia, pergunte como as pessoas estão. Apesar de o distanciamento social ser obrigatório, é possível cultivar as relações com a ajuda da internet - e isso é importante para manter a saúde mental.

EXPERIMENTE A MEDITAÇÃO

Bastam poucos minutos por dia para que a meditação promova benefícios como relaxamento e maior concentração. "Meditar não é uma terapia, mas pode ser usada como uma ferramenta terapêutica. Já foi comprovado que a prática da atenção plena promove maior centramento, equilíbrio mental e emocional. O objetivo terapêutico da meditação é ajudar o indivíduo a focar sua mente no momento presente e aumentar sua capacidade de se observar e estar consciente de si e do entorno", explica a psicóloga Luisa Restelli Akstein. A meditação ajuda a pensar menos nas preocupações do que pode acontecer no futuro e a focar no momento presente a partir do momento que faz a pessoa se concentrar mais em si mesma, em seus sentimentos e na própria respiração.

Você pode começar com apenas cinco minutos por dia e aumentar o tempo conforme a prática permitir e você sentir necessidade. Se for iniciante na meditação, busque auxílio em aplicativos para smartphone, como o Medite.se, Sattva e

Insight Timer. Pelo Instagram, o instrutor de meditação Tadashi Kadomoto também realiza meditações guiadas diariamente, pela manhã e à noite: instagram.com/tadashikadomoto.

EVITE OS ESTÍMULOS NEGATIVOS

Manter-se bem informado é fundamental, não só para saber como se prevenir da Covid-19, mas também porque a vida continua seguindo com a pandemia. Contudo, é preciso saber dosar para que não haja excesso de informações e o estresse aumente. Em vez de passar o dia todo consumindo informações sobre a pandemia, tente separar algumas horas do dia para passatempos prazerosos, como um jogo ou até tentar algo novo (por exemplo, artesanato ou jardinagem). Em dias mais sensíveis, evite também assistir a filmes ou ler livros dramáticos, que podem sobrecarregar o emocional.

ORGANIZE SUA VIDA FINANCEIRA

Problemas com dinheiro podem ser um motivo e tanto para noites mal dormidas e dias com a cabeça a mil. "Adeque-se à realidade atual, acompanhe seu orçamento e evite compensar o estresse e a ansiedade em compras não necessárias", ensina Rebeca Toyama, especialista em estratégia de carreira. Para se organizar melhor, procure fazer uma planilha mensal com os ganhos e gastos previstos e não ultrapasse o orçamento do mês. Diversos aplicativos podem ajudar nessa tarefa, como o Mobills e Guia Bolso, mas se você preferir, é possível realizar o controle por uma planilha no Excel ou mesmo em uma agenda de papel.

"De acordo com o médico Hans Selye, que trouxe o conceito de estresse para a área da saúde, o processo de estresse possui três fases: o alerta, a resistência e a exaustão, que por sua vez pode trazer problemas psicológicos e físicos. Para que possamos enfrentar essa fase, precisamos cuidar da nossa saúde física com sono, alimentação e atividade física; saúde emocional como organização de metas e objetivos, e o contato com pessoas nutritivas; saúde financeira, como acompanhar o orçamento mensal e evitar compensar o estresse em compras.", finaliza Rebeca Toyama.

FOTOS Biscotto Design/ Shutterstock Images e Andrii Bezvershenko/ Shutterstock Images

Ano 4, Nº 84 - 2020

Editoras Lirian Pádua e Marisa Sei **Design** Roberta Lourenço e Tácia Mota
Grupo Editorial Fernanda Villas Bôas (Assistente editorial), Alexandre M. Carmo (Tecnologia e revisão gráfica)

CONSELHO João Carlos de Almeida e Pedro José Chiquito **DIREÇÃO** Silvino Brasolotto Junior **COMERCIAL** Marcelo Pelegia **MARKETING** Flaviana Castro **ENDEREÇOS BAURU** Avenida Nossa Senhora de Fátima, nº 10-24, CEP 17017-337, Jardim América, Bauru, SP. Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP. Fone (14) 3235-3878, Fax (14) 3235-3879 **SÃO PAULO** Rua Helena, nº 140, salas 13 e 14, Vila Olímpia, CEP 04552-050, São Paulo, SP. **ATENDIMENTO AO LEITOR** ✆ (14) 3235-3885 De segunda à sexta, das 8h às 18h atendimento@astral.com.br Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP
ANUNCIE E-mail publicidade@astral.com.br Fone (11) 3048-2900